

薬草花写真の撮り方

松浦薬業株式会社 次長

加藤 久幸



ベニバナ（紅花）



スミレ（紫花地丁）



エキナケア（紫馬簾菊）



クズ（葛）

【講師略歴】

昭和39年 名古屋市生まれ
昭和63年 北陸大学 薬学部卒業（薬剤師）、松浦漢方株式会社入社 営業職
平成12年 伊吹山（滋賀県）や薬草園で、薬草観察を始める
平成20年 「伊吹山花のガイドブック（170ページ）」出版
平成28年 松浦薬業株式会社に転籍（漢方・薬草の講師専任）
市民向け・医療従事者向けの、「漢方 講演会（中医学 講演会）」で講師を行う
伊吹山での薬草観察会を定期開催
（名古屋市 守山区在住）

薬草花写真の撮り方

令和元年 7月 東京生薬協会「薬草教室」

※花との出会いは一期一会、美しい姿を心に刻んでください。

※植物を傷めないでください（ちぎらないで、踏まないで、三脚を使う際には注意して）

① 花を画面中央に

(美しい表情を探す ～花の周りをまわる・近付く・真上・横～)



サラシナショウマ・伊吹山（9／1）広角
水平かどうか、その場で確認します



ミカン（8／6）
痛んでいないものを選びます

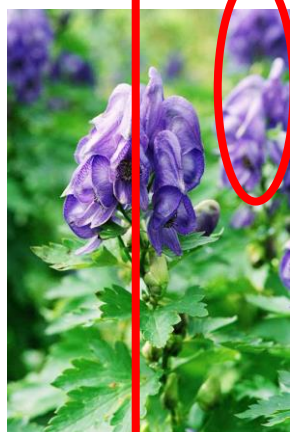
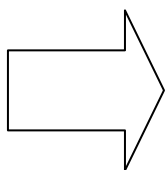


ベニバナ（6／8）
「強い光」「黄色系の花」はマイナス補正



伊吹トリカブト（8／22）広角

※猛毒、絶対に口にしないでください



短い 長い
右の花のため、中央花はやや左に



カンゾウ（6／8）M

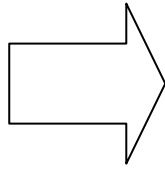
左の葉のため、中央花はやや右に

漢方・生薬の知識

- ・**サラシナショウマ**（生薬名：**升麻**）は、力なく垂れ下がる病（胃下垂・子宮脱・遊走腎・食後に病的に眠くまぶたが開かないなど）の改善薬です。（漢方薬・**補中益気湯**に配合）。
- ・**ミカン皮**（生薬名：**陳皮**）は良い香り、消化不良・胸苦しいを助けます。（逆流性食道炎に使われ始めた**六君子湯**に配合／熱感逆流は**黄連解毒湯**、消化不良逆流は**二陳湯**、夏の逆流は**藿香正気散**）。
- ・**ベニバナ**（生薬名：**紅花**）は血流を促進（活血薬）、「シミそばかす増・痛み（固定性刺痛）・腫瘍・出血」を改善。（**桃紅四物湯**、現代人に合う**折衝飲**に配合／紅花は含まないが**桂枝茯苓丸**が有名）。
- ・猛毒の**トリカブト**（生薬名：**附子**）を安全加工し、身体を温める薬にします（**八味地黄丸**・**真武湯**）。
- ・**カンゾウ**（生薬名：**甘草**）は甘く、お醤油・お菓子・タバコに入れます。こむら返りの治療薬

・芍薬甘草湯（頓服）などに用いられます。多くの漢方薬に配合される、調整役でもあります。

② 避けるもの(画像を確認し、枯れ葉・虫喰いなどを避ける)



オオバナオケラ（10/7） M

※花に気を取られ、枯葉・虫喰いが映っても気付かないことがあります。撮影画像を確認してください。

漢方・生薬の知識

- ・ **オオバナオケラ**（生薬名：^{びやくじゅつ}白朮）は特異なおい、胃腸を活性化し、元気薬の基本・^{しくんしとう}四君子湯（人參・白朮・茯苓・甘草）に配合されます。八坂神社では白朮を燃やし、無病息災を祈ります。

③ どこを向いている？(花が向く方に、すきまを作る)



クズ（9/13）



ニリンソウ（5/3） M



伊吹ヨモギ（9/2）

※横長はヨコ画面が、縦長はタテ画面が、収めやすいものです。勉強のため、その逆も取り組んでください。

漢方・生薬の知識

- ・ **クズ**の根からとるデンプンがクズ粉で、根を乾燥させ刻んだものが薬です（生薬名：^{かつこん}葛根）。寒気カゼの治療薬、^{かつこんとう}葛根湯に使われます（関節まで震える強い寒気には、^{まおうとう}麻黄湯を用いる）。
【葛根湯の飲み方】 ①必ず熱いお湯で服用（煎薬も熱いものを服用） ②フトンに入る（15分程）
③身体が温もり、汗がにじむ ④汗を拭き着替え、暖かく過ごす 《※③で汗出なければ再服》
- ・ **ニリンソウ**は春の訪れを告げる花、根が清熱解毒薬です（生薬名：^{じう}地烏／タンポポ・スミレは同薬効）。
- ・ **ヨモギ**（生薬名：^{あしう}艾葉）は、葉茎を煎じて飲んでも、揉んで傷にあてても止血薬になります。身体を温める健康茶にも使われます（漢方薬・^{きゅうききょうがいとう}芎帰膠 艾湯に配合）。繊維は、モグサ（艾）になります

空間ないパターン

花が向く方に、
空間がない構図。
条件によっては、
これも良い方法。



ジオウ・地黄（8／8）※長寿薬



スミレ・紫花地丁（4／12）※清熱解毒

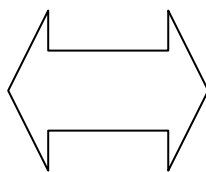


ウヤク・烏薬（3／30）※腹痛

④ 「ナナメに見る」のも、良いこと



センブリ（10／11）M



センブリ（10／7）M

※真っすぐ撮るか、ナナメに撮るかは、皆さんの感性次第です。少し動かすだけで、ずいぶん印象が変わります。

漢方・生薬の知識

- ・センブリは（生薬名：千振、当薬）、振出し薬（ハーブティー様）にして飲むとひどく苦いのですが、胃不快（熱感）が治まります。山野で激減する植物、見つけても手折らないでください（2年草）。

⑤ 大人・子供・赤ちゃん 《目線を変える》



ザクロ（6／21）



エキナケア（6／30）



カワラナデシコ（8／4）

「大人（立って）・子供（しゃがんで）・赤ちゃん（這って）」、姿勢の違いで、見える世界が異なります。
立っている時も、ヒザを少し曲げれば、今までと印象（視界・背景）の違う写真になります。

漢方・生薬の知識

- ・ナデシコ（生薬名：瞿麦^{くばく}）は可憐な花姿、日本女性を称える時に用いる言葉です。葉茎や種子を、膀胱炎に良い利尿薬に、通経薬（経血に血塊、痛み）にします。

膀胱炎の際、(ナデシコは含まれませんが)、血尿を伴うものは竜胆瀉肝湯を、それ以外には猪苓湯ちよれいとうや五淋散ごりんさんを用います。これらはすべて痛みで困っている時のみ用い、痛みが治まれば服用を止めます。

・ **エキナケア** (紫馬簾菊)、やさしい外見とは異なり、触れれば意外に固い花びらをしています。北米の民間薬、免疫力を高めるハーブとして多く使われます。

・ **ザクロ** (生薬名: **石榴皮**) は、果皮を、漏れを止める事 (止瀉・止血・止帯下)・寄生虫駆除に用います。果実に女性ホルモン様物資が含まれていると宣伝され、ブームになった事がありました。

東洋の伝説・鬼子母神きしもじん: 人の子をさらい、自らが喰い、子に喰わせていた夜叉・鬼子母神。困った釈迦は、鬼子母神の末子・ピンカラを一時隠す。半狂乱で世界中を探し回る鬼子母神に釈迦は、「子をさらわれた親は、どんな気持ちがするだろう…」と問う。鬼子母神はこの後、子どもと安産の守り神になる。空腹を強く感じた時は、ザクロの実を食べなさいと教えられる。

西洋の伝説・デメテル (ギリシャ神話): 女神デメテルの娘 (ペルセポネ) が、冥界に連れ去られる。母の思いが届き、その後無事に帰されるが、冥界で食べたザクロ数粒のため、1年のうち一定期間を冥界で過ごさなくてはならなくなる。デメテルは豊穡神 (ひとに農業を教えた神)、娘がいない時期は悲しみのあまり植物は育たない、それが冬である。

⑥ もっと近づいてみる(アップ)



冬ボタン (2/9) M

もっともっと、近寄ってみましょう。どんな世界が見られるでしょう。



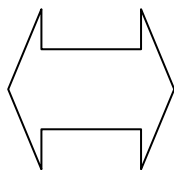
漢方・生薬の知識

・ **ボタン** は花の美しさから「百花の王」と呼ばれ、特異な香りがする根の皮が薬になります (生薬名: **牡丹皮**)。「血流をうながす (シミそばかす増・同じ場所が針で刺す様に痛い・腫瘍・出血/桂枝茯苓丸けいしぶくりょうがん)」「クールダウンする (熱感を抑える/加味逍遙散かみしょうようさん〜抗ストレス薬のひとつ)」の薬効があります。

⑦ ぼかしてみる (絞り値を変える)



キバナノアマナ・山野草 (4/24) M 《 F 値 20 》



《 F 値 9 》

左写真で残る枯枝の背景 (左側多数) が、右写真では薄く変わっています。 ※地面に這って撮影
背景の枯枝 (左側) を消すため、F 値を小さくしました (葉はぼかさず残したかったので、比較的大きな9で撮影)



エキナケア (6/30) 《 F 値 3.5 》 M
レンズの前に花をかぶせて、ぼけを作る



イヌサフラン (10/10) 《 F 値 4 》 M
背景をぼかす



オオバナオケラ (1/11) 《 F 値 2.8 》 M
背景をぼかす (枯れたものの美しさ)

漢方・生薬の知識

- ・イヌサフランには毒があり、野菜類 (ギョウジャニンニクやジャガイモ) と思い誤食した死亡例もあります (東京生薬協会・東京都薬用植物園のホームページなどで、見分け方を確認ください)。

イヌサフランは、ワインに浸け痛風薬とされた事もありますが、現在漢方・民間薬には用いられません。

※本資料の漢方薬・生薬の説明は、漢方知識をもとにしたものです。

漢方知識に詳しい専門家とご相談の上、漢方薬での治療を行ってください。

メモ

身体の衰え、2つのルート

①エネルギーを失う

気 虚 (ききょ)
元気がない、疲れやすい ・食欲がない (食べたくない) ・声が小さい、カゼを引きやすい ・歩くのがゆっくり
ニンジン (人参) のくすり しくんしとう ※漢方薬：四君子湯

→ 六君子湯 (浮腫)、補中益気湯 (乾燥)

陽 虚 (ようきょ)
寒がる (下半身のむくみ) (+気虚の症状) ※お腹が冷えた時の下痢 (人参湯)
ブシ (附子) のくすり げんぶとう しんぶとう ※漢方薬：玄武湯 (真武湯)

②物質を失う (老化)

血 虚 (けっきょ) ※血流悪化
肌のつやがない ・目のトラブル (疲れ・かすみ・ドライアイ) ・爪のトラブル (縦筋入る、もろい) ・筋肉けいれん (こむら返り) ・生理周期の延長 (無月経)、経血の過少
トウキ (当帰) のくすり しもつとう どうきしゃくやくさん ※漢方薬：四物湯、当帰芍薬散

陰 虚 (いんきょ)
老化、身体の未成熟 (足腰、骨、骨髓、脳、耳、便尿、髪、性功能) 熱感 (夕刻から増、手のひら足裏、尿濃黄)
ジオウ (熟地黄) のくすり ろくみじおうがん ※漢方薬：六味地黄丸 (大人は、杞菊地黄丸が良い)

腎陰陽両虚 (じんいんようりょうきょ)
(八味地黄丸)

病の広がり

血虚血熱 (けっきょけつねつ)
皮膚病、皮膚炎 ※漢方薬：溫清飲

血瘀 (けつお)
※何かの原因で、さらに血流悪化 痛み (固定性の刺痛) ・シミ・そばかす 増す ・腫瘍 (静脈瘤、子宮筋腫) ・出血 (持続的)
こうか とうにん 紅花・桃仁 のくすり ※漢方薬：折衝飲 けいしぶくりょうがん (桂枝茯苓丸)

肝気鬱結 (かんきうつけつ)
※気滞 (ストレス不調) の一部症候 イライラ、怒りやすい ・お腹の調子が悪い、胸が張る ・生理不順 (周期が一定しない) ・生理の前に胸が張るなど、 ・熱感が強い、顔面紅潮
さいこ しゃくやく 柴胡 (疏肝) + 芍薬 (柔肝) のくすり ※漢方薬：柴胡疏肝湯、 かみしやうようさん だいさいことう 加味逍遙散、大柴胡湯

心血虚 (心陰虚)
不眠 (寝付き悪、眠り浅い) うつ病 (不安感が強い)

さんそうにん はくしにん 酸棗仁や、柏子仁 のくすり (安神薬) ※漢方薬：酸棗仁湯 + 四物湯 さんそうにんとう しもつとう
--

※赤の表示は、温める薬や、熱感を持つ病です。

青の表示は、冷やす薬や、寒さを持つ病です。

身体を守る生活養生

すべての病は、ひとの生活習慣の悪さから起きています。

以下は、血虚にならない生活習慣です。これを毎日意識し

実行してください、病を受け難い身体になります。

(漢方薬での治療中も、生活習慣改善を必ず行ってください)



①目を使いすぎない

スマートフォン・PCなどが、欠かせないアイテムになりました。

【物を見る事は、肝血を消耗する（肝は目に開竅する）】

②夜更かしをしない

現代人は、夜更かしする方が大多数になりました。

【就寝中、血液を濾過します（肝は血を蔵す）】

③散歩をする

昔とくらべて、歩く機会が減っていませんか？

五行色体表

五行	臓	腑	志	悪	色	味	根	支	体	声	季	方	精	穀	果	畜	菜
木	肝	胆	怒	風	青	酸	眼	爪	筋	呼	春	東	魂	胡麻	李	犬肉	韭
火	心	小腸	喜	熱暑	赤	苦	舌	毛	血脉	笑	夏	南	神	麦	杏	羊肉	薤
土	脾	胃	思	湿	黄	甘	唇	乳	肌肉	歌	土	中央	意	米	枣	牛肉	青菜
金	肺	大腸	悲憂	燥	白	辛	鼻	息	皮毛	哭	秋	西	魄	粟	桃	鶏肉	葱
水	腎	膀胱	恐驚	寒	黒	鹹	耳	髪	骨	呻	冬	北	志	大豆	栗	豚肉	豆葉